

市民の挑戦。認知症予防実践レポート！



さまざまなで行われた認知症予防講演会の様子



アルツハイマー型の認知症にかかると脳が萎縮

平成28年1月16日には、「血管を守って認知症予防〜鍵は生活習慣病〜」をテーマに、講演会を開催しました。講師の猪原匡史先生からは「血管を若く保つことが認知症予防につながる」と話がありました。

そのためには、「健診を受け高血圧や糖尿病、脂質異常症を適切にコントロールすること」と「運動や知的な活動」が大切ということでした。参加者は、持参した健康診断の結果を見ながら、講師の話に真剣に耳を傾けました。また、「生活習慣病の治療が必要だと分かった」「頭と体を一緒に使う活動が予防に効果があると分かった」と感想を話しました。

認知症予防講演会 「血管を守って認知症予防〜鍵は生活習慣病〜」

脳トレ終了後に「このままサヨナラじゃ寂しい」と卒業生の会が立ち上がっています。お互いが生徒や先生となりながら運動や作品づくりを行い、また、旅行に出掛けるなど、和気あいあいとしたなかで、脳をしっかりりと活性化させる活動が行われています。



脳トレ終了後も継続して集まる卒業生たち

脳トレ学習塾卒業生の会「楽しく活動中」



平成28年度も榛原・相良地区で各1教室ずつ実施する予定です。ぜひ、参加ください。



脳トレを楽しむ参加者たち

いきいき脳トレ学習塾「脳を活性」

平成27年度は、ケアハウスたきび塾と牧之原小学校を会場に、いきいき脳トレ学習塾を開催しました。脳トレでは、仲間と一緒に「笑って・学んで・楽しく」をテーマに、脳の活性化とともに「ここに来るのが楽しい」「友達が増えた」「続けてみんなが集まろう」と生き生きとした毎日を過ごしています。参加者は「表情が明るくなった」「現状に満足せず新しいことに挑戦したい」など、脳トレを楽しんでおり、生活に張りがあると感じています。

認知症高齢者数の年次推移 (市)



牧之原市はこれから10年後、約3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上になると予測されています。市の高齢化の進行とともに、認知症の方も増加することが見込まれています。

老化によるもの忘れと認知症の違い

	老化によるもの忘れ	認知症
もの忘れ	体験の一部を忘れる (ヒントがあれば思い出す) 例: 何を食べたか思い出せない	体験をまるごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない) 例: 食べたこと自体を忘れてる
自覚	忘れっぽいと自覚している 例: もの覚えが悪くなったように感じる	忘れたことの自覚がない 例: 数分前の記憶が残らない
時の感覚	日付けや曜日をうっかり間違える	月や季節がわからなくなる
判断力	低下しない	低下する

認知症の方によくみられる症状

記憶障害: 新しいことが記憶できず、ついさっきのことを忘れる。
見当識障害: 時間や季節の感覚が薄れる。繰り返し「今日は何日?」と質問する。
理解力の低下: いつもと違うことができると、パニックになりやすい。
実行機能障害: 献立を考えて買い物をするなど、計画をうまく立てられない。

周囲の環境次第でみられるかもしれない症状

徘徊や暴言、暴力、不安、うつ状態、興奮、妄想、不潔行為 (便をこねる) など。

家族の声を聞いてみました

メモで知らせること

母が認知症を発症して10年になります。私が「冷蔵庫にあるみかずは、レンジで温めてね」と母へ伝え仕事に出たのですが、帰宅するとお鍋が焦っていました。「これはこうだからこうしてね」ということが、覚えていられないのです。そのため、広告の裏に「今日は〇〇だよ」と書いて、毎日目につくところに置くようにしたら、納得して行動することができました。「書いて知らせる」という方法は、母にとって理解しやすかったようです。



松井かな子さん (地頭方区)

始めの一歩

ちょっと変だなと思い始めても、どうしていいかわからない。一番苦しかったのは、第一歩を踏み出すことでした。ある時、かかりつけの先生や市の保健師に思い切って話しに行ってみたら、介護する側の不安な思いを親身になって聞いてくれました。その後は、流れに身を任せることができ、さまざまなサービスを利用できるようになって、現在も自宅での介護を続けられています。



柴田真紀子さん (静波区)

誰にも優しいまちづくり 認知症予防と認知症の方への支援

あなたの協力が必要です



認知症の方やその家族を支援し、誰もが住み続けられるまちをめざし、市では関係する方や機関が連携できるような取り組みをしています。国の推計では、2025年の認知症有病者数は全国で700万人。認知症を発症しても、介護施設ではなく、住み慣れたところで安心して暮らすために、医療や介護、地域での切れ目のない支援が必要です。市内で行われている、認知症予防や認知症の方への支援などの取り組みを紹介いたします。皆さんもぜひ取り組みに参加してみたいかですか。お問い合わせ 高齢者福祉課 山名 ☎(23)0074

みんなの力で、誰もが暮らしやすいまちづくり。

僕たちも認知症サポーター
市ではこれまで約1100人の小学生認知症サポーターが誕生しています。12月12日、片浜小学校では講座での学びを「浜っ子発表会」で発表しました。4年生のアルトナー・アイノアさんは「どうすれば認知症のことをわかりやすく伝えられるか、みんなで工夫した」と話しました。また、岡田隊久さんは「接し方が悪いと認知症が進行してしまうことを、もっと多くの方に教えてあげて、牧之原市が認知症の方に優しいまちになる」と話しました。



浜っ子発表会で認知症について説明する児童たち

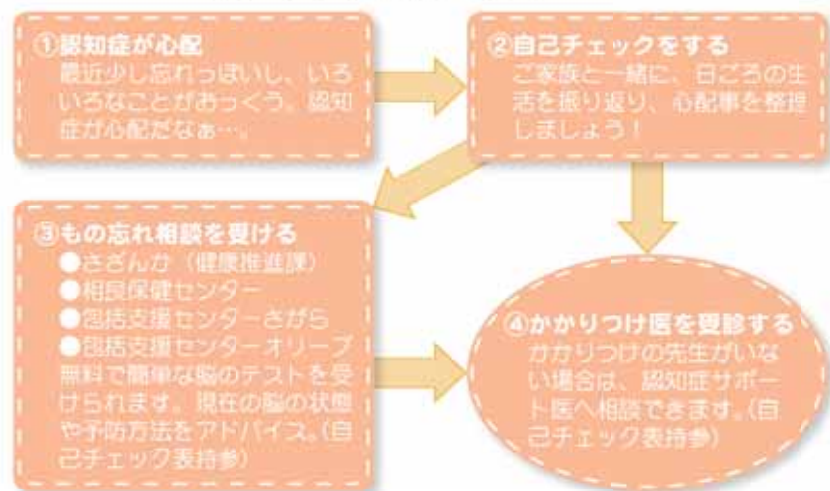
認知症サポーター養成講座と認知症キャラバン・メイト（講師役）募集

認知症サポーター養成講座では、認知症の方がどんなことに困っているのか、地域で共に暮らす自分たちに何が出来るかを考えます。温かい見守りの目が増えることは、本人や家族にとって大きな支えです。年齢を問わずどんな団体でも受講できます。併せて、講師役のキャラバン・メイトも募集しています。キャラバン・メイトには、福祉の専門職のみでなく、主婦や介護経験者もいます。あなたも一緒に活動しませんか。詳しくは、市認知症サポーター・キャラバンメイト事務局（☎0074）へ問い合わせください。



ガイドブックを4月から配布
認知症のことが心配になったとき、症状や進行具合にあわせて、「市内のどこでどんな相談やサービスが受けられるのか」がわかる「まきのらはら認知症ほっとサポート」を配布します。医師や介護職員のほか、介護者家族など、多くの方の協力のもと作成されました。「概要版」は全ての家庭へ、「詳細版」は市役所や医療機関、介護の事業所、公民館などに配布する予定です。

気づきから相談までのフロー図



ほっとカフェ
ほっとカフェは「認知症の介護で疲れている」「同じような境遇の方と話したい」「そんな家族の声を空かして月1回、静波10丁目の空き家を活用して開催しています。カフェでは、自由に好きなことをして過ごすことができ、専門家への個別相談や市民同士の交流の場になっています。興味のある方ならどなたでも参加できます。お問い合わせ 包括支援センターオリブ ☎(22) 88222



オレンジカフェ
オレンジカフェは、波津第1ブロック集会所で、地元を中心に、毎月2回開かれています。介護者家族はもちろん、認知症の方や自宅に閉じこもりがちの高齢者も集まり、ひとつの居場所になっっています。ボランティアの太田さんは「人と人の輪が広がっていく場所になれば」と話していました。お問い合わせ だんらんの家 太田 ☎(52) 0550



認知症の方やその家族の憩いの場に、認知症カフェ

専門的知識を持って支えます。



認知症専門医の話を聞き質問をする参加者

認知症専門医による講演会が2月24日、榛原医師会館で開催され、医師や歯科医師、薬剤師など59人が参加しました。当日は、早期診断のための基準や投薬方法だけでなく、薬を使わないで症状の緩和を目指す対応例についても学びました。参加者は「明日からの診療にすぐ役立つ。早く受診してもらうには、住民と一緒に啓発していくことも考えなければ」と話しました。

重症化する前に、早めの診断を！



真剣に意見交換をする参加者たち

認知症勉強会が9月25日と2月12日、市内介護事業所職員を対象に、2回シリーズで行われました。勉強会では、講師の経験談を聞き、事業所の垣根を越えて「介護への思い」を共有しました。参加者は「初心に帰り、利用者の気持ちにそっと寄り添い、プロ意識を持って介護したい」と話し、認知症の方への日ごろの介護を振り返る機会となりました。

認知症の方の介護をもっと学びたい！

Q：かかりつけ医への受診は、どのようにすればいいですか？

A：ご本人だけではなく、できればご家族も一緒においでください。なぜかという、病院でのご様子だけでは、認知症の症状を正確に知ることができないからです。普段の自宅での様子や生活上での不具合、本人の不安感も代弁していただければ、より適切なアドバイスができます。



認知症サポート医 高木平医師

Q：認知症の方にどんな手を差し伸べたらいいでしょうか？

A：認知症になっても何もかもできなくなるわけではありません。時間がないどうしても代わりにやってほしいがちですが、少しの助言で身の回りのことが出来る方もいます。そばについて見守ってあげることが良いでしょう。認知症ということを周りに隠して同居家族だけで抱え込まず、早め早めに協力者を作って理解してもらい、温かく見守ってもらうことが必要です。



認知症サポート医 石井英正医師

Q：どんな気持ちで認知症の方を介護していますか？

A：認知症の方の中には、自分の思いや行動が周りに理解されにくい「BPSD」という症状が出る方がいます。私はその症状が出るには必ず原因があると考えており、その方に合った環境設定ができていて、常に振り返っています。利用者の笑顔があふれるよう、温かく寄り添える介護をしていきたいです。



認知症ケア専門士 加藤洋子さん

Q：認知症の方も暮らしやすい地域にするために、近所の方が出来ることはありますか？

A：認知症への理解はもちろんですが、子どもたちの登下校時の軒先運動の感覚で、少しだけ隣近所が気にしてくれる、その積み重ねが大切だと思います。認知症という、徘徊や問題行動が思い浮かびますが、「そのような行動をするのには理由がある」と関心を持つことで、認知症の方への対応が変わるのではないかなと思います。



認知症ケア専門士 古川恵理子さん

